

5 施策推進のための関係者の役割とライフステージにおける留意事項

(1) 関係者の役割

食育推進計画を実効性のあるものにしていくためには、府民一人ひとりが、食育に対する関心を高め、健全な食生活を実践することが大切です。

このため、京都府をはじめ、市町村、食品関連事業者などがそれぞれの役割を果たし、府民の健全な食生活を支える環境づくりに努めることが必要です。

ア 家庭（府民）の役割

食生活の大部分を担う家庭は、食育を推進する上で最も大切な場であり、食育の原点です。

特に、成長期にある子どもにとって、朝食の欠食、孤食、偏った栄養摂取等、食生活の乱れは、将来にわたって心身の健康に大きな影響を及ぼすことから、日々、バランスのとれた健全な食生活を実践し、家族みんなで「食」について学ぶ機会を積極的に持つことが大切です。

○一人ひとりの自覚と実践

- ・食品や食材を選び、調理し、味わうなど「食」にかかわる能力を高める。
- ・「食」に関心を持ち、様々な情報を適切に選択・判断する能力を高める。

○家族みんなで食育を推進

- ・家族そろって食卓を囲んだり、行事食を楽しむ等、食を通じたコミュニケーションを心がける。
- ・家族みんなで、望ましい生活習慣について学ぶ機会を積極的に持ち、実践する。

○子育てにおける望ましい食習慣づくり

- ・早寝・早起き、朝食をしっかり食べ、適度な運動を行うなど、正しい生活リズムを確立させる。
- ・買い物や調理など、子どもの年齢に応じた食事に関する役割を与え、食について自ら考え、行動する子どもを育てる。
- ・子どもが食べることを楽しいと思える食生活を実践する。

○地域・学校における食育活動への参加・協力

- ・子どもに「食」を伝える担い手としての自覚を持ち、地域や学校などにおける食育の取組に参加する。

イ 市町村の役割

食育は各地域での活動が大切です。住民に最も近い自治体として、市町村は地域の特性をいかした施策を進め、積極的に地域の活動を支えることが期待されます。

- 市町村食育推進計画の策定により、関係部局や関係者が連携した食育の推進
- 地域活動の核となる人材の育成と活動支援
- 食育に関する団体やグループのネットワーク化と交流の促進
- 地域活動団体の広域的な交流を支援するための国、府や他の自治体との連携・調整
- 学校、保育所、幼稚園など、あらゆる機会を通じた食育の推進

ウ 京都府の役割

府民が、「食」を通じて健康な心身と豊かな人間性を育むことができるよう、庁内関係部局が一体的に、市町村や地域の食育関係団体、事業者等と連携して、効果的に食育を推進します。

- 情報提供と人材育成
 - ・食育活動の核となる人材の育成と、その活動を支援する。
 - ・食育に関する情報を提供する。
- 食環境の整備
 - ・外食産業等における食情報提供や健康弁当の提供を推進・支援する。
- 団体間の活動をコーディネート
 - ・地域における食育ネットワークの形成を支援する。
 - ・地域の活動団体相互の交流や協働事業を推進・支援する。
- 市町村、事業者等との連携
 - ・地域の食育活動を、市町村と連携して支援する。
- 学校、保育所、幼稚園など、あらゆる機会を通じた食育の推進
- 学校給食への地元産食材の供給の促進
- 栄養教諭の配置拡充、採用の維持
- 教職員の研修を通じた資質の向上

エ 学校の役割

子どもたちが生涯にわたり心身の健康と豊かな人間性を育むため、望ましい食習慣を身につけ、「食」の自己管理能力を培うことができるよう、家庭や地域と連携・協力し、様々な体験活動も取り入れながら、学校教育活動全体を通じた食育の取組を一層推進することが必要です。

○学校教育活動全体を通じた食育の推進

- ・「食」に関する指導計画に基づき、食育に対する教職員の共通認識のもと、組織的・体系的な食育を展開することにより、子どもたちにとって望ましい食習慣づくりを推進する。
- ・食育に関する教職員等の意識の向上を図る。
- ・各関連教科や特別活動等、あらゆる機会を通じた「食」に関する指導を充実することにより、子どもたちの「食」の自己管理能力を培う。

○生きた教材としての学校給食の充実

- ・毎日の給食を通じて、食事のマナーや望ましい食習慣の形成を図り、好ましい人間関係を育成する。
- ・給食の時間はもとより各関連教科や特別活動等において生きた教材として、学校給食を活用した指導を行う。
- ・学校給食の充実を図り、食物アレルギー等の対応にも配慮しながら、子どもたちの将来にわたる健康の保持増進に努める。
- ・地域の特色や工夫をいかした給食を実施することにより、郷土への関心を深め、感謝の気持ちを育む。

○家庭、地域との連携強化による地域に根ざした食育の展開

- ・家庭との連携を密にし、食育に関する学習機会の充実と、保護者への正しい知識の普及や意識啓発を行い、家庭において望ましい食習慣の形成が図られるよう働きかける。
- ・生産者等、地域の「食」の専門家の支援・協力を得た食育の取組を実施するとともに、農作物栽培や調理等の体験活動に取り組む。
- ・市町村や保育所、幼稚園等と連携して、共通認識のもとに食育を進める。
- ・P T A等が主導する「早寝 早起き 朝ごはん」運動と連携して、「子どもの生活リズムの向上」を推進する。

オ 職場の役割

従業員の健康を保つため、健康診査や食堂などを活用した取組が期待されます。

- 健康診査結果を活用した生活習慣改善のための支援
- 社員食堂における地産地消の取組や栄養バランスのとれたメニューの提供

カ 活動グループ（NPO等）の役割

地域に適した食育の取組を実施し、府民に身近な地域において、食育の実践機会を提供することが期待されます。

- 地域におけるきめ細かな食育の取組
- 様々な団体と連携した効果的な取組の実施
- 地域の伝統行事にまつわる行事食や郷土料理の伝承

キ 食品関連事業者の役割

生産者等と消費者の距離を縮めるため、交流を積極的に行うとともに、生産・製造に関する情報の提供等が期待されます。

- 農林水産物の生産情報等の提供
 - ・生産に関する具体的な情報を提供する。
 - ・産地見学会や農業体験等により消費者との交流を促進する。
- 食品の製造・加工情報等の提供
 - ・食品の製造・加工等について、分かりやすい説明ができる人材を育成する
 - ・食品製造・加工の見学・体験等を受け入れる。
- 外食・中食における健康づくりのため、エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分などの情報等の提供

(2) ライフステージにおける留意事項

人は、母の胎内では母体を通じて、生まれてからは食事をするにより命を育んでいます。人生のそれぞれのライフステージにおいて、必要な「食」に関する能力を習得していくことで、生涯を通じて心身ともに健康で豊かな生活を営むことができます。

乳幼児期（0～5歳）	
食生活に大きく関連する生活習慣の基礎づくりが行われる時期です。 正しい生活習慣を身につけるためには、起床、食事、就寝などの生活リズムを規則的に行うことが必要であり、親や家族がその模範を示し、一貫性のある態度で接することが重要です。 安らぎの中で食べる楽しさを感じ、自分の居場所としての安心感やコミュニケーション力を育む上で、家族と楽しく囲む食卓が重要です。	
乳児期	○母乳（ミルク）・離乳食をスムーズに移行するとともに、食べる意欲を育てる。
幼児期	○味覚を育て偏食にならないよう、薄味を基本に、色々な食材を見たり食べたりを経験させ、食べる楽しさを知る。 ○かむ力・飲み込む力を育てる。 ○遊び、お腹がすき、おいしく食べる「食のリズム」を作る。

ちょっと知りたい食育ばなし【「親のための応援塾」～給食試食会～】

小学校入学前の子どもを持つ保護者を対象に、京都府内全小学校で、「親のための応援塾」が開催されています。

応援塾では、給食を実際に食べてみたり、栄養教諭から朝食の献立のアドバイスを聞いたり、実際に作ったりと、食にかかわる講座が開かれています。

応援塾から、子どもたちの「食」を考える情報がどんどん発信され、子どもたちがますます元気になるといいですね。

（きょうと食育情報メールマガジン vol. 96参照）

少年期（6～18歳）	
<p>主として学校という集団の中で、身体面の成長と精神面での発達を通じて自我が形成される時期であり、親の価値観を伝える時期でもあります。</p> <p>精神的に大きく成長がみられるこの時期は、個が確立する時期です。</p> <p>自分自身で考え、健康のための行動ができるよう、知識や能力を身につけることが重要です。</p> <p>○早寝、早起き、朝食をしっかり食べ、適度な運動を行うなど、正しい生活リズムを確立することが必要です。</p> <p>○家族そろっての食事で、コミュニケーションを大切にすることが必要です。</p> <p>○学校や地域での食育の機会に、積極的に参加することが必要です。</p>	
小学生	<p>○朝食を必ず食べる、夜遅くに食べないなど、望ましい食習慣を身につける。</p> <p>○食事のマナーに気をつけて、よい食事のとり方を身につける。</p> <p>○食事にかかわる機会をもち、基本的な調理技術を身につけ、食に対して関心を広げる。</p>
中学生 高校生	<p>○部活動や塾通い等により、生活リズムが大きく変化するため、自分で適切な食事を選択できる力をつける。</p> <p>○栄養バランスを考え、極端に偏らないよう「食」の自己管理能力を身につける。</p> <p>○産地や添加物の表示など食の情報を見分ける知識を身につける。</p>

ちょっと知りたい食育ばなし【よくかんで食べましょう】

近年、カレーシチューやハンバーグなど軟らかい食べ物が好まれる傾向にあり、かむ回数が少なくなっているといわれていますが、よくかむことは消化・吸収によいばかりでなく、次のような様々な効用があるといわれています。

- ・食べ過ぎを防ぐ。
- ・あごや歯が丈夫になる。
- ・食べ物の味がよくわかる。
- ・頭の働きが活発になる。
- ・むし歯を防ぐ。
- ・胃腸の働きがよくなる。

食事をおいしくいただくためにも歯は大事です。バランスのいい食事をよくかんで食べ、食後は歯磨きを心がけたいものです。

（きょうと食育情報メールマガジン vol. 29参照）

青年期（19～29歳）	
<p>身体的発育が頂点に達し、その機能が十分に発揮される時期です。</p> <p>一人暮らし、就職、結婚、育児など人生の転換期が続く時期です。生活習慣の大きな変化がみられることもあり、生涯の健康づくりを見つめた生活習慣を身につけるとともに、家庭だけでなく社会的なサポートも取り込み、健康を管理することが必要です。</p> <p>○自身や家族の健康、「食」について関心を持つことが必要です。 ○外食や中食の上手な活用方法を習得することが必要です。 ○学校や職場が行う健診や食育教室等に積極的に参加することが必要です。</p>	
大学生 社会人 (一人暮らし)	<p>○外食を利用する時は、栄養バランスを考えて選択できる。</p> <p>○食の情報を見分け、自分で調理ができる。</p> <p>○健診結果を正しく理解し、食習慣の改善を実践する。</p>
結婚して家庭を持つ前後	<p>○家族（配偶者）を通じて食の選択の幅を広げる。</p> <p>○家族の健康づくりを意識した食生活を始める。</p>
初めての妊娠期を迎えた夫婦	<p>○母体・胎児の成育、また出産後の子育てを見据え、安心・安全な食品の選択や栄養バランスのよい食事を行う。</p>
子育て中の親	<p>○子育てに必要な食の知識を得る。</p> <p>○乳幼児からの発達に応じた食事を行う。</p> <p>○季節感や行事食を大切に、郷土料理などを取り入れ食文化を伝承するとともに、「我が家の味」をつくる。</p> <p>○子どもの興味に応じた体験学習に進んで参加する。</p> <p>○家族そろってごはんを食べる。</p>

【「いただきます」「ごちそうさま」にこめられた感謝の気持ち】

「いただきます」…私たちは、他の生き物の命をいただき、そして自分たちの命を養います。「あなたの大切な命をいただく」その感謝のこころをこめて、「いただきます」といいます。

「ごちそうさま」…ご馳走の「馳走」は、本来「走り回ること」「奔走すること」を意味します。「ごちそうさま」には、私のための「食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、駆け回っていただきありがとうございました。」という感謝の気持ちが含まれています。

(文部科学省『食に関する指導の手引』参照)

壮年前期（30～44歳）	
<p>心身ともに充実する時期ですが、仕事や子育て等、忙しい生活の中で無理をしがちです。健康的な生活習慣を維持するとともに、職場や市町村の健診を受診し、その結果を活用して、疾病につながりやすい生活習慣の改善を図ることが必要です。</p> <p>○自分に合った食事を知り、健康づくりに努める。 ○栄養のバランスや生活習慣病と食事の関係を理解し、外食や中食も上手に活用する。 ○市町村や職場が行う健診や食育教室に、積極的に参加する。</p>	
社会人 (一人暮らし)	<p>○外食を利用する時は、栄養バランスを考えて選択できる。 ○食の情報を見分け、自分で調理ができる。 ○健診結果を正しく理解し、食習慣の改善を実践する。</p>
結婚して家庭を持つ前後	<p>○家族（配偶者）を通じて食の選択の幅を広げる。 ○家族の健康づくりを意識した食生活を始める。</p>
初めての妊娠期を迎えた夫婦	<p>○母体・胎児の成育、また出産後の子育てを見据え、安心・安全な食品の選択や栄養バランスのよい食事を行う。</p>
子育て中の親	<p>○子育てに必要な食の知識を得る。 ○乳幼児からの発達に応じた食事を行う。 ○季節感や行事食を大切に、郷土料理などを取り入れ食文化を伝承するとともに、「我が家の味」をつくる。 ○子どもの興味に応じた体験学習に進んで参加する。 ○家族そろってごはんを食べる。</p>

ちょっと知りたい食育ばなし【子どもたちに伝えたい郷土料理・行事食】

お雑煮やお節料理は地域や家庭の特色がよく表れる料理の一つといえます。また、おせち料理には、一年間の豊かな実りや家族の健康などへの祈りが込められています。

- ・数の子（子孫繁栄）
- ・ごまめ（五穀豊穡）
- ・鯛（めでたい）
- ・くわい（大きな芽が出てめでたい、子球がたくさんつくので子孫繁栄）
- ・黒豆（まめ（まじめ・元気）に暮らせるように）
- ・昆布巻き（よろこぶ）
- ・えび（長寿）

地域の産物や郷土料理、行事にまつわる料理を大切に、子どもたちが郷土に関心を持ち、地域の食文化の継承につながるよう、学校給食でも積極的な導入に努めています。

（きょうと食育情報メールマガジン vol. 44参照）

壮年後期（45～64歳）	
<p>身体機能が徐々に低下し、生活習慣病を発症する危険性が高くなる時期であり、健康に対する関心も高まります。これまでの生活習慣を見直し、自分の体調にあった食生活を確立することが必要です。</p> <p>また、郷土料理や行事食などの食文化を楽しみ、若い世代へ伝えることも大きな役割です。</p> <p>○生活習慣を見直し、体調にあった食生活を実践する。 ○市町村や職場が行う健診や食育教室に積極的に参加する。 ○ボランティアや町内会等の活動に参加し、自身が持つ経験や知恵をいかして、郷土料理や行事食の伝承に協力する。 ○食育の活動等を通じて、地域の人とのコミュニケーションを心がける。</p>	
子育て中の親	<p>○子育てに必要な食の知識を得る。 ○乳幼児からの発達に応じた食事を行う。 ○季節感や行事食を大切にし、郷土料理などを取り入れ食文化を伝承するとともに、「我が家の味」をつくる。 ○子どもの興味に応じた体験学習に進んで参加する。 ○家族そろってごはんを食べる。</p>
子どもが独立した世代	<p>○生活習慣病などを予防し、体調に合った食生活を確立する。 ○若い世代へ食文化を伝承する場に積極的に参加する。</p>

ちょっと知りたい食育ばなし【地場産物を活用した学校給食】

京都府では、すべての市町村において地場産物（当該市町村で生産された農林水産物）を活用した学校給食が実施されています。ここでは、給食での活用例を御紹介します。

- ・乙訓地域 にしんなす、たけのごはん、花菜のごまあえ
- ・山城地域 いもころごはん、淀大根の煮物、京菜のあえもの
- ・南丹地域 栗を使った吹き寄せごはん、栃の実団子入りぜんざい、黒豆パン
- ・中丹地域 かぼちゃのシチュー、万願寺甘とうの炒め煮、小豆ごはん
- ・丹後地域 ぶり大根、あじのたたき汁、海藻の神葉ごはん

特に旬の地場産物は味や香りも良く、子どもに素材の味を伝えることができます。また、視覚や味覚、きゅう覚から四季を感じることもできます。

（きょうと食育情報メールマガジン vol. 12参照）

高年期（65歳以上）

退職や子どもの自立など生活環境が変化し、75歳以上では体力の低下が著しく、様々な疾病にかかりやすくなる時期です。生きがいをもって暮らし、家族や友人と食事をともにするなど、身体的・精神的な活動を続けることが大切です。

また、郷土料理や行事食などの食文化を楽しみ、若い世代へ伝えることも大きな役割です。

- 年1回は健診を受け、食育教室に積極的に参加するなど、「食」に基づく健康管理に努める。
- 家族や友人などとともに、楽しい雰囲気の中で一緒に食事をするよう心がける。
- ボランティアや町内会等の活動に参加し、自身が持つ経験や知恵をいかして、郷土料理や行事食の伝承に協力する。
- 食育等の活動を通じて、地域の人とのコミュニケーションを心がける。
- 生活習慣病などを予防し、体調に合った食生活を確立する。
- 若い世代へ食文化を伝承する場に積極的に参加する。

【宇治茶の始まり】

明恵は、僧の栄西から分けられた茶種を京都の梅尾、宇治などに植え始めました。

室町時代になると、足利幕府の奨励を受けて宇治に茶園が開かれます。

「宇治茶」の名前が登場するのは、江戸時代初期です。1738年には、山城の国宇治田原湯屋谷の永谷宗円が、蒸した茶の芽を、焙炉で乾燥させながら手でもむお茶の作り方である「宇治茶製法」と呼ばれるお茶の作り方を生み出しました。この宇治茶製法が、現在の玉露と煎茶の作り方へと発展しました。宇治茶は今も生産が盛んで、特に最高級の碾茶・玉露がつくられることで知られています。

（『宇治茶大好き！』（社）京都府茶業会議所・京都府茶生産協議会・京都府茶協同組合）参照）